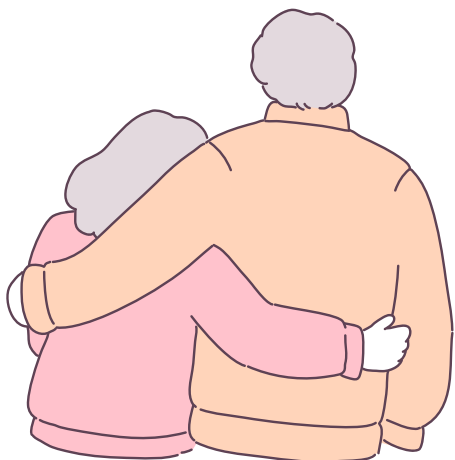


CONSECUENCIAS DEL ABUSO DE LAS DROGAS EN PERSONAS MAYORES

Los consumos de drogas siempre presentan un perjuicio para la salud. En el caso de las medicaciones prescritas, aunque su aplicación terapéutica presenta beneficios en las áreas que trata, también presentan riesgos y es por eso que se recomienda tomarlos siempre de forma temporal, con pautas descendientes y siempre bajo supervisión médica. Existen consecuencias diversas para las personas que consumen drogas. Estas están relacionadas con interacción de tres elementos: la personas en sí y su conformación física, psicológica y social; la droga que consume y el contexto en el que se consume. El consumo de drogas puede provocar problemas físicos, psicológicos y sociales de diversa índole, siendo algunos de los más graves la sobredosis y la drogodependencia.



ALGUNOS CONSEJOS

- Trate de suplir los momentos de consumo por otras actividades saludables y agradables para usted.
- Trate de evitar el aislamiento y haga lo posible por participar en su comunidad a través de entidades locales, centros cívicos, asociaciones.
- En el caso de estar al cuidado de nietos y nietas y si ha visto aumentada su actividad como consecuencia de las nuevas formas de organización familiar, trate de encontrar momentos para su descanso y trate de no sobrecargarse de responsabilidades.
- En el caso de querer abandonar o espaciar más los consumos y no conseguirlo, consulte con su especialista. Usted no es peor persona por necesitar ayuda para con su consumo de drogas, al contrario, es usted valiente de querer mejorar su calidad de vida e inteligente por buscar la ayuda necesaria para conseguirlo.
- Si usted es familiar y observa conductas que son problemas asociados a los consumos de drogas como las descritas en esta pequeña guía, consulte con su médico o especialista.
- Trate de mantener hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular seguir una dieta equilibrada, realizar actividad física con regularidad y abstenerse lo máximo posible de consumir drogas.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

EDAD AVANZADA



¿Es usted mayor de 65 años?

Nunca es tarde para mejorar su salud

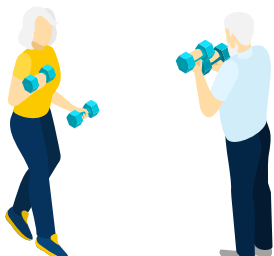


AUNQUE USTED TENGA 65 AÑOS AÚN PUEDE MEJORAR SU SALUD DEJANDO DE CONSUMIR DROGAS

Debido a multitud de factores sociales, sanitarios, culturales, antropológicos y educativos, la esperanza de vida en España ha aumentado año tras año y con ello también han aumentado las posibilidades de participación y actividad de personas cuya vida laboral acaba. Actualmente la esperanza de vida en España es de una media de 83 años, incluso mayor en el caso de las mujeres, que alcanza los 85 años de media. La reducción o el abandono del consumo de alcohol, psicofármacos no prescritos, tabaco u otras drogas puede mejorar drásticamente la calidad de nuestros próximos veinte o treinta años de vida.

¿QUÉ ES UN CONSUMO DE DROGAS?

Es importante recordar que con consumo de drogas nos estamos refiriendo a cualquier uso de cualquier sustancia, incluido el alcohol en cualquiera de sus formas (vino, cerveza y otros licores o bebidas con cualquier contenido alcohólico), tabaco y medicación prescrita o no prescrita como hipnóticos, sedantes, analgésicos opioides o tranquilizantes.



ALGUNOS DATOS SOBRE EL CONSUMO DE LAS PERSONAS MAYORES EN ESPAÑA

Las cuatro drogas más consumidas a diario en España por parte de las personas mayores de 65 años son, por orden de mayor a menor consumo: los hipnosedantes, el alcohol, el tabaco y los analgésicos opioides. Así el 22,2% de las personas de 65 años o más en España consume hipnosedantes a diario, el 19% alcohol, el 10% tabaco y el 4,5% analgésicos opioides.

Existen diferencias además en la franja de edad de los 65 a los 74 respecto a las personas incluso mayores de 74 años. Así, la franja de edad de un mayor consumo en personas mayores es la de los 65 a los 74 años. En esta población, el 26,2% de las personas consumen hipnosedantes a diario, el 21% alcohol, el 13,9% tabaco y el 5,2% analgésicos opioides.

CONSUMO DE ALCOHOL

Si comparamos el consumo diario de alcohol entre personas mayores y la población general descubrimos que es de más del doble entre las primeras (19% vs. 8,8%). La mayor parte de las personas mayores de 64 años declaran que lo hacen porque creen que es saludable o forma parte de una alimentación equilibrada. Este es uno de los dos motivos principales tanto para hombres como para mujeres siendo el otro, la sensación de placer asociada a su consumo.

CONSUMO DE TABACO

En el caso del tabaco, el 9,8% de la población mayor de 65 años fuma tabaco a diario, cifra que aumenta hasta el 12,8% para el consumo esporádico o no diario. Casi el 70% de los fumadores o ex-fumadores mayores de 64 años ha fumado durante 20 años o más. En el caso de no abandonar el consumo de tabaco, la posibilidad de padecer problemas de salud relacionados es muy alta, tanto que hasta 1 de cada 7 personas fumadoras fallecerán como consecuencia del efecto de dicho consumo.

CONSUMO DE HIPNÓTICOS, SEDANTES Y ANALGÉSICOS OPIOIDES

El consumo de fármacos hipnóticos, sedantes y analgésicos opioides ha aumentado mucho en España los últimos años. Nuestro país se sitúa a la cabeza en cuanto a su uso. Este tipo de medicación presenta riesgos importantes que deben ser tenidos en cuenta. Por ese motivo es muy importante que siempre se tomen bajo supervisión médica y durante el periodo de tiempo que el profesional facultativo determine. Un uso no prescrito implica muchos riesgos, siendo algunos de ellos la dependencia e incluso la sobredosis, especialmente si se aumenta la dosis o se combina con otros fármacos u otras drogas como alcohol.

